

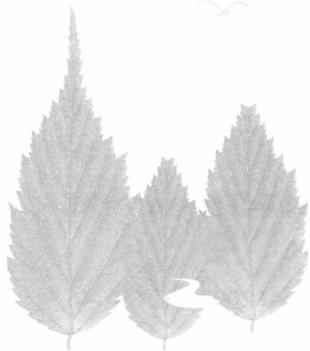


【轻松踏入高考考场 9 大绝招】

高考心理导航

燕良轼 文彦南 王小凤 编著

中南大学出版社



【轻松踏入高考考场

9

大绝招】

高考心理导航

燕良轶 文彦南 王小凤 编著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考心理导航/燕良轼著. —长沙:中南大学出版社,
2008. 1

ISBN 978-7-81105-610-5

I. 高... II. 燕... III. 高等学校 - 入学考试 -
学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156746 号

高考心理导航

燕良轼 文彦南 王小凤 编著

-
- 责任编辑 周芝芹
责任印制 汤庶平
出版发行 中南大学出版社
社址:长沙市麓山南路 邮编:410083
发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482
印 装 衡阳博艺印务有限责任公司

-
- 开 本 787×1092 1/32 印张 4.625 字数 86 千字 插页
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-81105-610-5
定 价 12.00 元
-

图书出现印装问题,请与经销商调换

写在前面的话

在我国，千家万户关注高考。自1977年恢复高考以来，其热情始终有增无减。高考已不仅是每年高三学生个人的事情，也不仅是学校和家长的事情，高考已经是我们民族的一道景观，有关高考的资料和报道几乎充斥着每一座城市的大街小巷，从最繁华的图书大厦到街头的地摊，每年都会有层出不穷的高考的新资料出现。高考过程所展示出的奇异景观已经定格为我国特有的一种文化现象。有幸能够参加高考的学生一定能够获得一份独特的人生体验。我们这一代人也是通过高考这个“千军万马”过的独木桥而走到今天的，因此深谙期间的酸甜苦辣。所以在我走上心理学研究和教学的道路后，尽管我能力和水平有限，但我的确屡次想为高考生做点事情，可是这种闪念常常只是一瞬间就消失了。因为我发现虽然当年在农村参加生产劳动时，我曾因受到领导的关怀当过几年中小学的代课教师，自认为那时上课还颇受学生的欢迎，因为那时虽然没有学习心理学，甚至连心理学的名称都没听说过，但我与学生的年龄相仿，他们所想、所关注的问题与我所想、所关注的问题相差无几，所以容易交流和沟通。但这已经是近30年前的事了，

时过境迁，随着岁月的增加，年龄的增长，我与中学生的心理距离不断拉大，以致我不敢再到中学去讲课了。我知道此时的我已经与中学生有了相当大的代际心理距离了。可是我却一直没有放弃寻找再次与中学生接近与交流的机会。

终于有了一个尝试的机会，那就是2005年的4月间，我接连受到湖南省隆回县教育局、炎陵一中以及宁乡一中等几个中学的邀请为他们做高考心理辅导，现在各位所看到的这本小册子就是在那几场辅导报告的基础上整理、扩充而成的。当时的题目是《应对考试的智慧》。为什么要取这样一个名字呢？因为大家都知道，考试，尤其是高考是一种竞争性很强的活动，竞争是需要智慧的，况且现代社会是一个考试的社会，生活在这样的社会，一生中没有任何考试的人是很少的，既然非考不可，那么与其被动盲目地适应就不如主动智慧地应对。要想智慧地应对高考必然要涉及许多心理方面的问题。我写这本小书的目的是试图帮助同学们解决在高考过程中所遇到的一系列心理问题。作为一名高考学生不是要在高考的冲刺中被击垮，而是要在这一过程中获得精神成长、人生价值的提升，使自己的理想、家长和老师的期待得以实现。

在本书中我列举了21个高考中可能遇到的心理问题，内容包括如何复习、如何规划自己的时间、如何避免和克服学习疲劳、如何调适和保持自己的学习积极性、如何缓解高考压力、如何调节自己的注意力、考前一周或考前一天应当如何度



过、如何克服考前或考试中的紧张和焦虑、应当掌握哪些放松自己的方法、高考答卷过程中应注意哪些问题，以及如何寻求他人的帮助等。也就是说其编排顺序基本是按照高考过程可能遇到的心理问题顺序展开的。每一篇都以提出问题的方式呈现在同学们的面前，也就是说每一篇都试图帮助同学们解决一个高考中可能遭遇到的心理问题，我们本着既能够解决问题，又不浪费同学们更多时间的宗旨，篇幅尽量短小，文字尽量通俗，尽量避免让考生纠缠于心理学的名词或概念之中。我们的努力究竟在多大程度上达到了目标还需要同学们在实践中加以检验，通过检验给我们提出宝贵的修改意见，以便我们不断完善。本书最后命名为《高考心理导航》。

能够完成并出版这本小书与我的两位合作者文彦南、王小凤的加盟是分不开的，他们为此书写作提供了一些有价值的观点和建议。其中王小凤还帮助我整理部分资料和撰写部分初稿。本书的出版与中南大学出版社领导的特殊关怀和编辑周芝芹女士的认真负责、辛勤努力是分不开的，在此一并表示感谢！

燕良轼

2007年11月22日

于岳麓山下绿野书屋

一、你会考试吗？ ——写给高中生朋友	001
二、学会考试要从学会复习做起	008
三、掌握一定的复习策略	014
四、听听专家的建议	023
五、你了解自己生物钟的活动规律吗？	027
六、如何规划自己的学习时间？	033
七、怎样避免和克服学习疲劳？	039
八、我为什么又没考好？ ——动机过强的心理调适	047
九、如何矫正“做一天和尚撞一天钟”的心态？ ——动机过弱的心理调适	052
十、如何缓解高考的压力？	058

- 十一、我为什么不能集中自己的注意力？
067 ——注意涣散与考试走神的预防
- 十二、头脑发“木”是怎么回事？
076 ——抱负水平的调整
- 084 十三、考前一周的心理如何调适？
- 088 十四、考试前一天如何度过？
- 092 十五、考试前夜失眠怎么办？
- 096 十六、如何避免考场上的克拉克现象？
- 102 十七、测测你的考试焦虑水平
- 110 十八、克服焦虑的自我放松方法
- 118 十九、自信：考试焦虑的克星
- 129 二十、答卷过程应注意哪些问题？
- 135 二十一、学会寻求他人的帮助



一 你会考试吗？

——写给高中生朋友

亲爱的高中生朋友，从小学到初中又到高中，你已经度过了10余个学习的春秋寒暑了，在10余年中你大概经历了大大小小的上千场考试吧？经过10余年的考场征战，你有怎样的感想呢？现在你是否可以有把握地说自己已经积累了丰富的考场经验？自己已经能够应对各种考试？每一次周考，每一次月考，每一次期终考试你都能将自己的能力和水平正常地发挥出来吗？面对即将来临的高考，你是跃跃欲试，还是紧张焦虑？为了应对考试，特别是为了迎接高考，你是如何准备的？一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，在学习中你是如何计划自己时间的？当学习感到疲劳的时候，你有办法调节吗？你掌握了一些有趣的心理调适方法吗？在你的学习历程中有过压力吗？你是怎样面对学习中的压力的？在你所经历的大大小的考试过程中有过失眠现象吗？如果在考试期间失眠你是如何应对的？……这一切都与你会不会考试密切攸关。

学会考试是作为一个现代公民必备的素质。作为一个现代社会的公民，一生当中没有经过考试是不可思议的。现代考试

具有三种功能，即选拔功能——考量人才的优劣；甄别功能——甄别类型等级；诊断功能——检查掌握程度。我们平时的考试主要体现的是考试的甄别功能和诊断功能，而像中考和高考这样的考试体现的则是考试的选拔功能，为各级各类的学校选拔人才。作为一个现代公民，即使不上大学，也无法逃避考试。假如你想当一名驾驶员要考驾驶执照；你想做一名会计需要考资格证；你想当一名营业员也要考营业证。当然在现阶段所有考试中对人生影响最大的还是高考。所以，作为一个高中生学会考试尤其重要，它关系着我们的前途和命运，关系到我们一生的成长，正因为如此，所以我们不能等闲视之。

中科院心理研究所王极盛教授连续5年对高考状元进行跟踪研究，发现影响高考成功的因素有20个，其中最重要的因素有4个：首先是考试中的心态，其次是考试前的心理状态，第三是学习方法，第四是学习基础。

学习方法和学习基础是重要的，但这主要体现在日常的学习中，当进入考试阶段后，考试心态就成为突出的问题。“好的心态=好的心情+良好的状态。”也就是说，大家在紧张的学习中，要学会如何在单调乏味中找寻学习的乐趣，如何让自己时刻充满学习激情和战斗力。然而这并非易事。因为年轻，大家可能不安于枯燥单一的学习，不安于简单重复的生活，尤其是频繁的考试似乎让身体的每一个细胞都产生了抵触情绪。有时虽然自己根本学不进去，却还要被迫坐在书桌旁，面对永远

做不完的习题。这样下去，不但心情糟透了，学习效率还极低。因此仅仅学习是不够的，心理状态的调整是更重要的任务。只有处于一个非常平静、而又非常积极的心理状态，大家才能够全力以赴地投入学习和考试。

考试心态调整包括考前、考中和考后。具体而言，大家应调整和优化考前心态，让自己保持信心，有意识地削弱高考的重要性给自己带来的压力，可以经常给自己一些积极的心理暗示，例如“我很棒，没有什么题目能难倒我”，还可以通过参加体育锻炼等方式来放松，使学习不成为自己的负担、痛苦的来源，而成为自我成长、自我展现的舞台；在考试中，遇到相对容易的考题不要盲目欣喜，试题太难也别着急，以一颗平常心应对考试，这样才能展示自己的实力；考完试后，大家要学会总结，通过“小考”来学习考试。首先趁热打铁回忆考题和自己作答的情况，然后分析错误问题及原因，并立即将考题的答案想办法(可以通过查找资料自己解决、可以找同学互相交流、可以找老师帮助启发)做出来，然后再估出得分。待正确答案和成绩出来时再对照总结，进一步找出考试过程、考后自做答案及估分差错之原因，并以此明确以后学习的任务。为方便大家记忆，我们将考试心态调整策略编成如下口诀，大家可以对照看看自己哪些方面需要进一步改进：

考期近、树信心，调状态、进佳境；
细准备、勇竞争，除侥幸、靠自身；
他人议、莫在意，心放宽、别心急；
文具笔、清理好，准考证、莫忘拿；
进考场、心沉着，视考试、平常事；
拿试卷、填名号，粗浏览、定方案；
先做易、后攻难，先答简、后解繁；
题审清、书写净，抢速度、要细心；
试题易、莫大意，我觉易、他也易；
试卷难、莫心烦，我觉难、大家难；
试题多、抓紧做，能做的、不错过；
答题毕、别心急，耐心查、心要细；
铃声响、出考场，过去事、不算账；
胜不骄、败不馁，忘成败、心胸宽；
饭吃好、觉睡香，待下堂、打胜仗；
考完后、再归因，找经验、记教训。

考试是对平时所学知识的一种测验，要想在考试中把自己所学的水平完全发挥出来，平时必须掌握有效的学习方法。就各个学科而言，语文需要平时积累。多看看杂志、书报，不但能增加自己的内涵及文学功底，还能让你在紧张的学习中得到放松，并及时总结归纳一些字词的读音和意思，背背优美或有



哲理的段落，才不会让你在考试前乱了阵脚；数学要巧学。多做做习题，多熟悉题型，在脑子里将每一类题的解题思路和方向整理归类，你会发现“一切尽在掌握中”。英语没有秘诀，只有多读、多写、多听、多说。一定要保证每天都有一定量的时间学习英语，且贵在坚持。物理是不少人的痛苦根源，只有多思考，想透每一类题及它们之间的联系，并通过做题建立解题体系攻破难点、疑点，才能最终将其摆平。化学和生物是理科中的文科，记忆的东西比较多。只要你能将课本读熟、读透，做实验时多留心观察，多动手体验，应该能轻松搞定。要特别注意的是，“题海战术”它不是万灵药，不能解决所有的问题，也不适合每个人。做题的目的不是完成数量的多少，而是重在及时总结、归纳。

学习虽然需要天赋，但起决定作用的还是后天的努力。“扎实”二字可以说是对高中学习的一个很好的概括。许多成绩优秀的同学所采取的都是最“笨”的方法：拿一本习题集，认真真地去做好每一道题；上课时专心听讲，做好每一次笔记；遇到不懂的问题就思考，直到完全把它弄懂为止。这些都是最平常的事情，每个人都能够做到。然而如果每天都能坚持做好这些事情那就很不容易了。

我们常将高中比作马拉松：高一如起跑，学习上要特别注重基础知识的学习，千万不要一味地钻难题、偏题，因为只有扎实的基础，才能为你的提高提供坚实的平台——“磨刀不误

砍柴工”。同时要注意学习的均衡发展，千万不能偏科，牢记“水桶效应”，因为跛脚的人在冲刺时是无论如何也跑不快的。高二就像拉锯战，是一个容易让人放松的时期，因此这个阶段要稳打稳扎，继续保持学习的兴趣和积极性。高三就是最后的冲刺，千万不能松劲，一定要咬牙坚持到底。尽管卷子做了还有，只要你能再挺挺，你就离终点又近了一步。最后当你微笑着冲过线时，高考也不过是一只“纸老虎”。

【心理自测】

进入高三，考试突然多了起来，如何正确应对考试对高三同学来说尤为重要。在考场上早已身经百战的你们善于考试吗？测试一下吧！

下面是有关考试的叙述，共有8道题。请对照自己最近一段时间的实际情况，符合描述请填“是”，不符合请填“否”。

【测题】

- 1 直到临考前，我才开始突击复习。
- 2 准备应试时，我会试图把书本上的话一字不漏地记在脑子里。
- 3 只要想到即将进行的考试，我就变得紧张、不安。

- 4 对于重要的考试，我认为把时间花在浏览考卷上很不值得。 ()
- 5 在考试中遇到没有准备充分的题目，我立即开始紧张，并认定自己会考砸。 ()
- 6 我认为考试应该按照先易后难的顺序答题。 ()
- 7 答论述题前，我会先考虑好答案，把要点写在草稿纸上，再开始答题。 ()
- 8 做完题如果还有时间，我会仔细检查，至到考试结束才交卷。 ()

【评分细则及解释】

1、2、3、4、5 题填“否”得 1 分，填“是”不得分；6、7、8 题填“是”得 1 分，填“否”不得分。

0~3 分：很遗憾，你在准备考试方面还存在相当多的不足。复习迎考应该日积月累，突击的效果，往往不尽如人意。

4~6 分：你很少因为粗心而失分，如果想取得更好的成绩，再接再厉哦。

7 分以上：你很善于考试，经常能够超常发挥。加油吧，胜利属于你！

二 学会考试要从学会复习做起

大家听说过这样一个故事吗？据说，猴子在玉米灌浆时会成群结队地下山偷玉米棒，可它们掰下一个玉米棒后，掰另一个时，就会把原来手中的那个丢掉。到头来，尽管把整块玉米地都糟蹋了，可每只猴子手中却只有一个玉米棒。

大家可能会讥笑，聪明的猴子怎么也会这么愚蠢呢？其实，在学习中，我们也会犯猴子这种低级错误：不会巩固已学



学会考试从
学会复习开始

的知识，只顾朝前学，结果到考试时把先前学的东西忘记了，为了考试，又得重学先前学的东西。正如凯洛夫所说：不往后面看，只是往前赶，赶回家的仅是一辆空的马车，反而夸他走了很长的路程。其实要避免学新忘旧的错误，最好的解决办法就是把复习贯穿于整个学习过程中。我国明末清初的思想家、大学者顾炎武，为了学到“经世致用”的学问，每年用9个月的时间读新书，用3个月的时间复习，复习的时间竟占总学习时间的1/4。

大家现在已进入高三，在倒计时牌下学习和生活，更有着与众不同的感觉与滋味，更需要与众不同的方法与努力。要打赢高考这一仗，取得理想成绩，不仅要有对成功强烈而顽强的向往，坚定的意志、毅力与奋斗精神，更需要有高效的复习方法。

一则案例的心理分析

我的理解力、接受能力、反应都很不错，平时课上练习也做得不错，有时往往还要比其他同学做得快而正确，小测验也表现得很好，但到了考试的时候却发挥不好。我考试的时候也没有感觉很紧张而影响发挥啊？这是为什么呢？（小明）

平时同学提问我什么问题我都答得出来，可是在考试